सुस्वप्न-निद्रा

श्यामजी कपूर

३
५६

मनोविज्ञान पुस्तकमाला

सुखद-निद्रा

शामजी कपूर

रूपकमल प्रकाशन
दिल्ली

प्रकाशक :
रूपकमल प्रकाशन
१५, यू० बी०, बंगलो रोड, दिल्ली
© सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन
प्रथम संस्करण : १९६१
मूल्य :
एक रुपया पच्चीस नये पैसे
मुद्रक :
कलात्मक मुद्रण एजेन्सी, द्वारा
न्यू ओ० के० प्रेस, दिल्ली

मनोविज्ञान पुस्तकमाला
बच्चों की समस्याएँ
इच्छा-शक्ति
मनोविज्ञान और सफल जीवन
सुखद निद्रा
आराम कैसे करें ?
बच्चों के खेल-खिलौने
निराश मत होइये

उपाय और साधन

प्रस्तुत पुस्तक में वैज्ञानिक एवं मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से निद्रा, शीघ्र निद्रा-प्राप्ति के उपाय, रात्रि-जागरण-निरोध के साधन, प्रभात-काल में उत्साहसहित उठने के ढंग और उन्निद्र रोग को दूर करने के उपाय वर्णन किये गए हैं। निद्रा स्वास्थ्य के लिए एक वरदान है। प्रस्तुत पुस्तक में पाठकों को निद्रा-सम्बन्धी नवीन एवं अत्युपयोगी जानकारी प्राप्त होगी। हम निद्रा के प्रति असावधान होकर अपना स्वास्थ्य खो बैठते हैं। आरम्भ में उन्निद्र एक बहुत साधारण-सी बात प्रतीत होती है। परन्तु धीरे-धीरे यह रोग में परिवर्तित हो जाती है। समय पर इस ओर ध्यान न दिया जाय तो उन्निद्र स्थायी हो जाता है और तब इसका इलाज अत्यन्त कष्टसाध्य हो जाता है; इसलिए हमें सुखद निद्रा के उपाय ध्यानपूर्वक पढ़ने एवं मनन करने चाहिए।

प्रस्तावना

जीवन की तीन अवस्थाएं

प्रत्येक जीवित प्राणी की तीन अवस्थाएँ हैं—

१. जाग्रत २. स्वप्न और ३. सुषुप्ति ।

१. जाग्रत

जाग्रत अवस्था में प्राणी होश में होता है, उसकी इन्द्रियाँ नाना चेष्टाओं में रत होती हैं। उत्क्षेपण (ऊँचे फेंकना), अपक्षेपण (दूर फेंकना), अकुंचन (पास खींचना), प्रसारण (फैलाना) और गमन, ये तीन प्रकार के कर्म हैं। इनमें जाग्रत अवस्था में मनुष्य लीन रहता है। वह इनमें से किसी-न-किसी क्रिया में सदैव रत रहता है। परन्तु जब निद्रा आ घेरती है तो उसकी इन्द्रियाँ विषयों को ग्रहण करने से उपरत हो जाती हैं। तब वह आँख मूंदकर लेट जाता है और उसे अपने शरीर का भी होश नहीं रहता। चिन्तन, विचार आदि भी दूर हो जाते हैं।

स्वप्न उन दोनों अवस्थाओं के बीच की अवस्था का नाम है। इसमें मनुष्य सभी चेष्टाएँ तथा क्रियाएँ वास्तव में न करके अपने उपचेतन में करता है।

हमारे स्वास्थ्य एवं जीवन में निद्रा का क्या महत्त्व है ?

हमारे जीवन में निद्रा का क्या महत्त्व है और उसका हमारे स्वास्थ्य से क्या सम्बन्ध है, इसे शायद बहुत कम लोग जानते हैं। वैसे उन्निद्र से अपरिचित व्यक्तियों की गणना बहुत कम है। घंटों बिस्तर में लेटे-लेटे निद्रा की प्रतीक्षा करना आज का एक सामान्य कष्ट हो गया है। वर्तमान जीवन की वेगमयता और तीव्रता, चिन्तामयता और अशान्तता के कारण समय-कुसमय यह कष्ट प्रायः हर एक को आ घेरता है। गाँव से शहर की ओर मानवता का जो प्रवाह निरन्तर प्रवाहित हो रहा है, वह संभवतः

यन्त्र-युग की अनिवार्यता को प्रकट करता है; परन्तु उससे जीवन सामान्य जीवन नहीं रह गया है। निद्रा का, हमारे शरीर एवं जीवन की विषमता को दूर करके उसमें समता तथा स्वस्थता की स्थापना करने में, भारी हाथ है, इसे बहुत कम लोग समझते हैं और '**निद्रा हानि**' की ओर तो ध्यान देने वालों की संख्या और भी कम है। हमें आशा है, इस पुस्तक द्वारा उन्हें निद्रा-सम्बन्धी बहुत सी अवश्य ज्ञातव्य बातें ज्ञात होंगी। बस इतना ही हमारा इस लघु पुस्तिका के प्रणयन का उद्देश्य है।

प्रथम अध्याय

निद्रा के कारण तथा जीवन में निद्रा का महत्त्व

नींद क्यों आती है, कैसे आती है, शरीर में क्या-क्या परिवर्तन होते हैं कि हम सो जाते हैं, इस पर विचार करना चाहिए। साथ ही हमें यह भी जानना चाहिए कि निद्रा का हमारे जीवन में क्या महत्त्व है ? क्या निद्रा के बिना हमारा शरीर जीवित रह सकता है ?—नहीं, तो फिर उसके विषय में हमें विस्तारपूर्वक ज्ञान प्राप्त करने की आवश्यकता है।

किन शारीरिक प्रक्रियाओं से हमें नींद आती है। इसके विषय में स्पष्टतया बतलाना कठिन है। सम्भवतः शरीर-विज्ञानवेत्ता भी बहुत दूर तक नहीं जा पाए। वैज्ञानिकों का कथन है कि जब मस्तिष्क की कुछ परतें निष्क्रिय हो जाती हैं, जब कि उनमें रक्त-संचार बन्द हो जाता है या बहुत कम हो जाता है, तो हमें नींद आ जाती है। इससे परे निद्रा के कारणों को स्पष्ट करने में वे अब तक सफल नहीं हो सके।

शारीरिक और वैज्ञानिक दृष्टि को एक ओर रखकर हमें तो विचार करना है कि निद्रा क्या है; क्योंकि हमें विदित है कि निद्रा ही एक ऐसा साधन है, जिससे शरीर को पूर्ण विश्राम प्राप्त होता है।

शरीर जब सक्रिय होता है तो उसमें कई प्रकार के विष उत्पन्न होने लगते हैं। शरीर के सेल जब परस्पर घर्षण करते

हैं तो उनमें कई प्रकार के रस या स्राव उत्पन्न होते हैं, जो विषैले होते हैं। मांस-पेशियों द्वारा छोड़े गए ये स्राव रक्त में आ मिलते हैं, वे हमारी शिराओं (दूषित रक्तवाहिनियों) में मिलकर दूषित रक्त के साथ हृदय की ओर बढ़ते हैं, क्योंकि हृदय ही हमारे शरीर में ऐसा यन्त्र है जो हमारे रक्त को शुद्ध करके पुनः शरीर की ओर धमनियों (शुद्ध रक्त-वाहिनियों) द्वारा भेजता है। हमारे सारे शरीर की सम्पूर्ण क्रियाएँ रक्त द्वारा सम्पन्न होती हैं और शरीर को पोषण रक्त से ही मिलता है।

जब हम सोते हैं तो हमारी मांस-पेशियाँ (मसल) शिथिल होती हैं, उन्हें विश्राम करने का अवसर मिलता है। इसी समय हमारा रक्त इन पुट्ठों से दूषित अंश निकालकर उन्हें शुद्ध कर देता है। इसी प्रक्रिया के बाद जब हम जागते हैं तो पुनः तरो-ताज़ा होते हैं और हमारी मांस-पेशियाँ कार्य के लिए फिर से सशक्त एवं स्फूर्तिमय हो जाती हैं।

कहने की आवश्यकता नहीं कि हमारा मस्तिष्क भी हमारे शरीर का एक अवयव है। विचार एवं चेष्टाओं का यन्त्र होते हुए भी वह मांस और रक्त का ही बना हुआ है। कभी-कभी हम उसे अदृश्य एवं 'अमूर्त' समझने की भूल करते हैं। वास्तव में वह मांस-मिट्टी का ही बना हुआ है।

पशुओं पर परीक्षण करके देखा गया है कि **निद्रा** शरीर एवं मस्तिष्क के लिए आवश्यक ही नहीं अनिवार्य है, इसका महत्त्व भोजन से भी बढ़कर है। कुत्ते के पिल्लों पर परीक्षण करके एक रूसी प्रोफ़ेसर ने देखा कि नींद से वंचित करने पर वे केवल पाँच दिन तक, जीवित रह सके, यद्यपि उन्हें

नियमित रूप से पूर्ण भोजन दिया गया। एक दूसरे वर्ग को, जिसे भोजन बिलकुल न दिया गया; पर उन्हें उनकी इच्छानुसार सोने दिया गया, तो देखा गया कि वे बीस दिन बीत जाने पर भी जीवित रहे। उक्त परीक्षण से स्पष्ट हो गया कि जीवितों के लिए **निद्रा भोजन** से भी बढ़कर अनिवार्य है। यदि निद्रा पशुओं के लिए आवश्यक है तो मनुष्यों के लिए तो इसकी और भी अधिक आवश्यकता है; क्योंकि मनुष्य का मस्तिष्क और नाड़ी संस्थान (Nervous System) अधिक संवेदनशील और विकसित है और कुत्ते के मस्तिष्क में चिन्ता नाम की कोई चीज़ नहीं हो सकती; जब कि मनुष्य जबतक जागृत रहेगा, उसका मस्तिष्क **चिन्ता** से घिरा रहेगा।

द्वितीय अध्याय

निद्रा कितने घण्टे आवश्यक है ?

मनुष्य को कितने घंटे की नींद आवश्यक है, इस विषय में कोई एक नियम नहीं बनाया जा सकता। हर एक व्यक्ति की आवश्यकता दूसरों से भिन्न है और किसी व्यक्ति-विशेष को कितनी निद्रा आवश्यक है, यह उस व्यक्ति पर परीक्षण करके ही जाना जा सकता है।

तीव्र गति से कार्य करने वाले को मन्द गति से कार्य करने वाले की अपेक्षा अधिक निद्रा की आवश्यकता होती है। जिस कार्य में तीव्र गति के साथ सोचते एवं विचार करने की आवश्यकता होती है, उस कार्य के कर्ता को निद्रा की और भी अधिक आवश्यकता होती है।

मोटे तौर पर हम कह सकते हैं कि एक **साधारण व्यक्ति** के लिए आठ घंटे की नींद आवश्यक है। साधारणतया आदमी के लिए आठ घंटे की नींद—यह ऐसा केन्द्र-बिन्दु है, जिसे यदि आप ध्यान में रखें तो इस विषय में विचार करने के लिए आगे बढ़ने में भूल होने की सम्भावना न होगी। बढ़ते हुए बच्चों को अत्यधिक निद्रा की आवश्यकता होती है। वे कितनी भी नींद लें, उनके लिए अधिक नहीं होगी; क्योंकि आवश्यकता से अधिक निद्रा वे ले ही नहीं सकते। प्रौढ़ एवं वृद्ध अवस्था के लोग आठ घंटे से कम निद्रा लें तो कोई हानि नहीं।

निद्रा के सम्बन्ध में केवल समय का ही विचार करना पर्याप्त नहीं।

निद्रा की प्रगाढ़ता का भारी महत्त्व है। **कितनी** नींद की अपेक्षा **कैसी नींद** का महत्त्व अधिक है। आठ घंटे की उखड़ी-पुखड़ी नींद की अपेक्षा छः घंटे की प्रगाढ़ एवं प्रशान्त निद्रा लाभकारी है।

किसी व्यक्ति को कैसी नींद आती है, यह उसके **नाड़ी-संस्थान** की रचना पर आश्रित है और इस बात पर आश्रित है कि उसके **नाड़ी-संस्थान** पर उसके कार्यों—चेष्टाओं से किस प्रकार का खिचाव या तनाव पड़ता है।

यदि आप सुखद निद्राली हों तो प्रभात काल के समय आप स्वतः ही उत्साह में भर-भर जागेंगे और तुरन्त बिस्तर छोड़कर उठ खड़े होंगे। इसके विपरीत यदि आपको बिस्तर छोड़ने में घंटों लग जायें तो स्पष्ट है कि आपकी नींद ठीक तरह से नहीं आई और आप सुखद निद्रा से वंचित हैं। आपके स्वास्थ्य में कहीं कुछ गड़बड़ है।

उतरे हुए चेहरे, उड़े हुए रंग और मुर्दनी छाए मुखों को ठीक करना हो तो उन्हें कुछ घंटे की अतिरिक्त सुखद निद्रा दे दो, फिर देखो कि उनके ही मुख किस प्रकार खिल उठते हैं।

तृतीय अध्याय

निद्रा-हानि का शरीर पर प्रभाव

उन्निद्र का सबसे बुरा प्रभाव मस्तिष्क और नाड़ी-तन्तुओं पर पड़ता है; क्योंकि इनकी रचना कोमल और नाजुक तन्तुओं और सेलों से हुई होती है। उन्निद्र का इन पर एकदम प्रभाव पड़ता है और उससे इनमें बेचैनी और अशान्ति प्रकट होती है। परन्तु नींद न आने का प्रभाव केवल मस्तिष्क और नाड़ी-संस्थान (Nervous System) पर ही नहीं पड़ता; अपितु सारे ही शरीर पर इसका कुछ-न-कुछ बुरा प्रभाव पड़ता है।

उन्निद्र से रक्त पर भी प्रभाव पड़ता है; उसमें भी परिवर्तन आता है—उसके निश्चित गुरुत्व एवं कणों (Corpuscles) की संख्या में अन्तर आ जाता है। उन्निद्र से शरीर का तापमान भी असाधारण हो जाता है।

ये बातें इस बात का स्पष्ट प्रमाण होती हैं कि शरीर की स्वस्थता की अवस्था नहीं है और उसकी सचेष्टता और कार्य-कुशलता कम हो चुकी है। जहाँ नींद ज़रा भी कम आई हो, वहाँ आप सिवाय इसके और कुछ अनुभव नहीं करेंगे कि आपका शरीर कुछ थका-थका है और वह थकान प्रातराश (नाश्ते) के बाद अपने-आप मिट जायगी। ऊपर से देखने में शरीर में कुछ और लक्षण प्रकट नहीं होंगे; परन्तु इतने से ही आप देखेंगे कि जब आप काम में जुटेंगे तो आपको अनुभव होगा कि आपको साधारण से अधिक शक्ति

लगानी पड़ रही है। सामान्यतया आप पहले की तरह कार्य करते हुए भले ही प्रतीत हों; पर जो आपको शक्ति का अतिरिक्त व्यय करना पड़ रहा है, उसकी क्षति-पूर्ति तो शरीर को किसी-न-किसी तरह करनी ही पड़ेगी; या फिर वह क्षति शरीर को किसी-न-किसी रूप में हानि पहुँचाकर रहेगी।

सपनों के संसार में मूर्ख ही रहा करते हैं, बुद्धिमान् व्यक्ति को समझ लेना चाहिए कि यदि नींद में कमी करके वह काम कर सकता है, तो यह स्थिति देर तक नहीं चल सकती। थोड़ी-थोड़ी नित्य की क्षति किसी समय प्रचंड हो सकती है, और उससे शरीर पर भयंकर दुष्प्रभाव पड़ सकते हैं। यदि प्रतिदिन की थकान उसी दिन न दूर हो जाए तो वह थकान संचित (जमा) होती जायगी और एक दिन वह भयंकर रूप से शरीर को गिरा देगी।

"नींद अधिक लेना—नींद कम लेने की अपेक्षा—शरीर की सुरक्षा के लिए हितकर है।"

चतुर्थ अध्याय

क्या शीघ्र सोना अधिक हितकर है ?

कुछ लोग इस पुरानी उक्ति का मज़ाक उड़ाया करते हैं कि "मध्य-रात्रि से पूर्व की एक घण्टे की निद्रा मध्यरात्रि के बाद की दो घण्टे की निद्रा के बराबर है।' हम भी इस उक्ति से पूर्णतया सहमत नहीं हैं। पर हम यह अवश्य स्वीकार करते हैं कि इस उक्ति में सचाई का पर्याप्त अंश है। मनुष्य की शक्तियाँ निश्चित चक्रों में घूमा करती हैं और यदि इन चक्रों में कुछ गड़बड़ी हो जाय तो उनका सुरताल बिगड़ जाता है। दिन के अवसान के अनन्तर निद्रा आने की अनुभूति होना स्वाभाविक एवं सर्वथा प्राकृतिक है। दिन के अवसान के निकट ही निद्रा का आना स्वाभाविक क्रिया है। हम यह तो उचित नहीं मानते कि साँझ होते ही मनुष्य बिस्तर में जा घुसे और निद्रा की शरण ले; परन्तु जिन्हें उन्निद्र का कष्ट है, रात्रि के दस बजे सो जाना उनके लिए सीमा है। दस बजे के उपरान्त वे जागते रहें तो ऐसा बिना किसी भय के वे नहीं कर सकते।

जिन्हें अन्निद्र का कष्ट नहीं है, उनके लिए भी दस बजे के लगभग सो जाना चाहिए। और दस तथा ग्यारह के बीच में सोने से नींद सुखद आने की अधिक संभावना होती है; क्योंकि इस समय एक तो निद्रा आसानी से आ जाती है, दूसरे इस समय निद्रा प्रगाढ़ आती है। यदि निद्रा को मध्य-रात्रि तक, अर्थात् बारह

बजे तक स्थगित कर दिया जाय; तो न तो निद्रा शीघ्र तथा सुगमता से आती है और न प्रगाढ़ ही।

शरीर, स्वभावतः मध्य-रात्रि से पूर्व निद्रा से आवृत होता है, इस काल में निद्रा अधिक प्रगाढ़ तथा स्फूर्तिदायिनी होती है—तरो-ताज़ा बनाने वाली होती है।

कुछ व्यक्ति देर से सोने के आदी होते हैं। वे प्रातः देर से उठकर नींद की उस कमी की पूर्ति का प्रयत्न किया करते हैं; परन्तु यह नीति मूर्खतापूर्ण है, क्योंकि रात्रि के आरम्भ की निद्रा से रात्रि के अन्त की निद्रा की तुलना नहीं हो सकती। शारीरिक एवं मानसिक—मस्तिष्क-संबन्धी विश्राम के लिए पूर्वरात्रि की निद्रा पर-रात्रि की निद्रा की अपेक्षा श्रेयस्कर है। रात्रि के पूर्वार्ध में सब ओर विश्राम का आरम्भ हो जाता है और मध्यरात्रि के उपरान्त विश्राम का अन्त आरम्भ होता है। प्रभात-काल के समय सुखद या विश्रान्तिदायिनी निद्रा की कल्पना भी नहीं की जा सकती। पूर्वरात्रि का जागरण शरीर के स्वाभाविक सुरताल के प्रतिकूल है और उसी प्रकार प्रभात-काल की निद्रा शरीर के स्वाभाविक स्वर-संगीत के सामंजस्य (Harmony) के विरुद्ध है।

पंचम अध्याय

क्या दोपहर की झपकी हितकर है ?

'दोपहर का खाना खाकर कुछ झपकी ले लो और रात्रि का भोजन करके कुछ दूर तक टहल आओ, यह जन-साधारण की उक्ति निरर्थक नहीं है। दोपहर के भोजन के उपरान्त कुछ काल शयन करना निश्चितरूपेण से स्वास्थ्यवर्द्धक है। विशेषतया उनके लिए तो यह आवश्यक है, जो यौवन की सीमा-रेखा पार कर चुके हैं।

दोपहर के भोजन के बाद दस या पन्द्रह मिनट के लिए भी झपकी ले ली जाय तो वह शरीर के शक्ति-सन्तुलन के लिए अत्यन्त हितकर है। और दस-पन्द्रह मिनट का समय निकालना शायद ही किसी के लिए कठिन हो। यह विचार करना कि प्रत्येक व्यक्ति के पास निश्चित परिमाण में निद्रा होती है और यदि वह दोपहर को एक घंटा नींद ले लेता है तो रात्रि को उसे एक घंटा कम नींद आएगी, वास्तविकता के विपरीत है। यह एक मिथ्या भ्रम है, पर जनसाधारण में यह मिथ्या भ्रम बहुत प्रसिद्ध है।

दिन की कार्यव्यग्रता दोपहर के समय अपनी उच्चतम सीमा पर पहुँच चुकी होती है, परिणामतः इस समय नाड़ी-संस्थान (Nervous System) पर अधिकतम खिंचाव और दबाव पड़ा हुआ होता है। इसी समय भोजन के उपरान्त कुछ मिनटों

की निद्रा वातनाड़ियों को शिथिल होने का अवसर प्रदान करके उन्हें अमूल्य विश्राम देती है और उन्हें सामान्य (Normal) स्थिति पर लाकर पुनः कार्य में जूझने के लिए तरोताजा बना देती है, जिससे उनकी कार्य-कुशलता की गति, जो अपनी चरम सीमा पर पहुँचकर मन्द हो चुकी थी, पुनः नये सिरे से तीव्र होती है। यही नहीं, रात्रि की सुखद निद्रा के लिए भी दोपहर की निद्रा सहायक होती है, क्योंकि सुखद प्रगाढ़ निद्रा नाड़ी-संस्थान की समरस अवस्था पर निर्भर करती है और नाड़ी संस्थान को समरस करने में दोपहर की झपकी अनुपम प्रभाव दिखलाती है।

यही नहीं, दोपहर की झपकी से एक और भी लाभ होता है। इससे हम इच्छा-निद्रा प्राप्त करने की शक्ति पाते हैं। हम जिस समय चाहें लेट जायं और हमें नींद आ जायँ; इस प्रकार निद्रा पर शासन प्राप्त होना शरीर के स्वास्थ्य के लिए एक विशिष्ट गुण है। सम्भव है कि इच्छा-निद्रा की शक्ति एकदम प्राप्त न हो, इसे पाने में कुछ सप्ताह लग जायँ। पर इस प्रकार का कुछ सप्ताह का अभ्यास परिणाम में शरीर के लिए कितना ही लाभकारी है। एक बार इच्छा-निद्रा-शक्ति प्राप्त होने पर उसे सुरक्षित रखना सुगम हो जाता है।

षष्ठ अध्याय

क्या अकेले सोना चाहिए ?

अकेले सोना हितकर है। कहा जाता है कि एक व्यक्ति एक रात्रि की निद्रा में तीस से चालीस बार तक करवट बदलता है। तुम्हारे साथी की कोई भी करवट तुम्हें असमय ही जगा सकती है और इस प्रकार निद्रा-भंग अनपेक्षित एवं हानिकर है। और यह भी तो सम्भव है कि आप ही पासा बदलते हुए—करवट लेते हुए साथी की निद्रा भंग कर दें जो कि उसके लिए अहितकर हो।

एक अच्छे निद्रालु की सुखद निद्रा में उसके साथ सोने वाले के द्वारा व्यवधान पड़ सकता है, यदि वह साथ सोने वाला उन्निद्र से पीड़ित हो। किन्हीं दो व्यक्तियों की निद्रा परिमाण में एक-जैसी होगी और दोनों की करवटें एक-दूसरे के विरुद्ध न होंगी, ऐसा नहीं कहा जा सकता। अतः अकेले सोना, किसी के संग सोने की अपेक्षा स्वास्थ्यवर्द्धक है।

दम्पति को भी सम्भोग के उपरान्त पृथक पलंग पर सोना चाहिए, क्योंकि विचार कितने ही समान हों, शारीरिक क्रिया-प्रक्रिया में विभेद रहता ही है।

नींद टूटने के क्या कारण है ?

नीद टूटने के मुख्य दो कारण होते हैं—अजीर्ण (बदहज़मी) और चिन्ता। मान लीजिए कि आप दस या साढ़े दस बजे

बिस्तर पर गए। आपको नींद आ गई और बारह बजे के बाद ही आपकी नींद उचट गई तो समझ लीजिए कि उसका कारण प्राय: अजीर्ण ही होता है। अजीर्ण से हमारा तात्पर्य है पाचन-संस्थान के किसी भी अंग की गड़बड़ी। फिर वह गड़बड़ी चाहे आमाशय की हो, पित्त, जिगर, तिल्ली, छोटी आँत या बड़ी आँत की हो। इसके विपरीत यदि आपकी निद्रा ढाई या तीन बजे तक उखड़ती है तो कारण है चिन्ता।

अजीर्ण और चिन्ता के साथ यह समय का सम्बन्ध अनुभव से सिद्ध है। हमारे व्यक्तिगत अनुभव में भी इन दोनों प्रकार के उन्निद्र का अवसर आया और इस समय के सम्बन्ध को हमने बहुत हद तक ठीक पाया है। पर यह सिद्धान्त शत-प्रतिशत अवस्थाओं में सही नहीं होगा, इसलिए व्यक्तिगत रूप में उन्निद्र के कारणों पर विचार करना अधिक समीचीन होगा। कुछ भी हो, शारीरिक पीड़ा या मानसिक कष्ट—ये ही दो कारण हैं, जो निद्रा के विघ्न-रूप हैं।

फिर भी अजीर्ण ही निद्रा न आने या उखड़ जाने का प्रमुख कारण है, चाहे हमें साधारणतया देखने में अपच के कोई लक्षण दिखाई न दें।

बिस्तर कैसा होना चाहिए ?

स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से बिस्तर जितना ही हल्का हो उतना ही अच्छा होता है। परन्तु यह देखा गया है कि भारी और गद्देदार बिस्तर शीघ्र नींद लाने वाला होता है। शायद भारी बिस्तर में शरीर आराम से टिककर स्थिर हो जाता है, इसीलिए

निद्रा-उत्तेजक होता है। लिहाफ बहुत भारी नहीं होना चाहिए, नहीं ऐसा होना चाहिए कि सारी रात सर्दी लगती रहे। बहुत भारी लिहाफ होने से सवेरे उठने पर आप लिहाफ के ही बोझ से थके-थके होंगे।

सर्दी के कारण भी नींद उखड़ जाया करती है, पर भारी बिस्तर और बहुत मोटे लिहाफ की अपेक्षा यह अधिक उत्तम है कि शरीर पर ऐसे कपड़े पहनकर सोया जाय, जिससे ठण्ड लगने का भय न रहे।

सिरहाने कितने हों ?

क्या सिरहाना न होना चाहिए, पतला होना चाहिए, बहुत मोटा होना चाहिए, दो सिरहाने होने चाहिएँ या कई सिरहाने होने चाहिएँ ? इस तरह के भिन्न-भिन्न विचार हमें मिलेंगे।

स्वास्थ्य की दृष्टि से सिरहाना बिल्कुल न हो तो सबसे अच्छा है, यदि हो तो पतला और मुलायम-सा हो। परन्तु जिस व्यक्ति को नींद न आती हो या कठिनता से आती हो, उसके लिए दो या तीन सिरहाने नींद लाने में सहायक होते हैं। उन्निद्र से पीड़ित लोगों को दो सिरहानों से या एक बहुत मोटे सिरहाने से सिर ऊँचा उठाकर लेटना हितकर होगा, फिर चाहे उन्हें नींद आये या न आये। सिर ऊँचा अवश्य रहना चाहिए। तीव्र रक्त-चाप (High Blood Pressure) के रोगियों को सदा सिर ऊँचा करके सोना चाहिए।

सोने के कमरे का तापमान कितना होना चाहिए ?

सोने के कमरे की हवा न तो बहुत उष्ण और न बहुत शीतल ही होनी चाहिए। शयनगृह का तापमान यदि किसी तरह

६० डिग्री फारनहाईट पर स्थिर किया जा सके तो सर्वोत्तम होगा।

द्वार, खिड़कियाँ और रोशनदान बन्द करके शयनागार को हर तरफ से बन्द कर देना हानिकर है। आरम्भ में नींद लाने में संभवतः इससे कुछ सहायता मिलती है, पर इससे नींद ऐसी उचटती है कि फिर आने में कठिनाई होती है। बन्द कमरे का दम घोटने वाला वातावरण कदापि स्वास्थ्यकर नहीं। हाँ, इस बात का पूर्ण प्रबन्ध होना चाहिए कि सीधे ही वायु के झोंके शरीर या मुँह पर आकर न लग रहे हों। ठण्डी हवा की अपेक्षा गर्मायश नींद को लाने में सहायक होती है।

सप्तम अध्याय

निद्रा और शान्त वातावरण

शयनागार जितना ही शान्त और निःशब्द हो उतना ही निद्रा के लिए हितकर है। पर इस प्रकार की आदत डालना कि तनिक-सा शब्द होते ही नींद उचट जाय, कदापि हितकर नहीं। जब हमें नींद नहीं आती तो हम सोचते हैं कि जो आवाज़ हमें आ रही है उसी के कारण हमें नींद नहीं आ रही, जब कि इसका वास्तविक कारण कुछ और ही होता है। इसके विपरीत हम आवाज़ तब सुन रहे होते हैं, जब कि हमें नींद—प्रगाढ़ निद्रा नहीं आ रही होती। निद्रा का अभाव शब्द सुनने का कारण है, न कि शब्द सुनना निद्रा के अभाव का हेतु है।

सोने—निद्रा लाने का प्रयत्न करना सबसे बड़ी थकाने वाली—नाड़ी-संस्थान में खिचाव पैदा करते वाली बात है। उस समय होता यह है कि हम बिस्तर में लेटकर निद्रा की प्रतीक्षा करते हैं। हम निद्रा को पास लाने का प्रयत्न करते हैं। वह दूर होती जाती है, इससे हमारी नसनाड़ी में थकावट और झुंझलाहट पैदा होती है। हमारे ज्ञानतन्तु खिचाव के कारण टूटते-से प्रतीत होने लगते हैं। ऐसी दशा में तनिक-सी आवाज़ भी बौखला देती है और बेचैन कर देती है। रात के समय यूँ ही थोड़ी-सी आवाज़ बहुत लगती है। हमारे उन्निद्र में वह मस्तिष्क पर चोट-सी करती प्रतीत होने लगती है। पर वास्तव में हमारा उन्निद्र ही

उस आवाज़ को सुनने का कारण होता है, न कि वह आवाज़ हमारे उन्निद्र का कारण होती है।

जो निद्रा लाने के लिए प्रयत्नशील हैं, उनके लिए निःशब्दता अत्यन्त आवश्यक है। पर इस तरह का धीरे-धीरे अभ्यास हो जाना चाहिए कि कितनी भी आवाज़ हो रही हो, निद्रा ऐसी प्रगाढ़ हो कि आवाज़ से उचटे नहीं, जब तक कि व्यक्ति को जान-बूझकर जगाया ही न जाय।

क्या बिस्तर में पुस्तक पढ़ना हितकर है ?

सोने से पूर्व कुछ देर पुस्तक पढ़ना हितकर है, इससे शीघ्र निद्रा आने में सहायता मिलती है; पर बहुत देर तक बिस्तर में लेटकर पढ़ते रहना हानिकारक है। दस या पन्द्रह मिनट तक शान्त करने वाला साहित्य पढ़ा जाय तो कुछ हानि नहीं। पर पुस्तक में घंटों डूबे रहकर पढ़ना निद्रा की स्वाभाविकता में बाधक ही होती है।

देर तक बिस्तर में लेटकर पढ़ना स्पष्टतया हानिकारक है। इससे आँखों पर जो ज़ोर पड़ता है, वही पर्याप्त कारण है कि इस आदत को छोड़ दिया जाय। क्योंकि इससे कार्य करने का जितना खिंचाव नाड़ी-संस्थान पर पड़ता रहता है, वही निद्रा के आने में सर्वथा बाधक होता है। पुस्तक को हाथ से पकड़े रहना भी तो नींद नहीं पड़ने देता। आँखों को पुस्तक पर लगाना, पुस्तक को हाथ से पकड़ना और सचेतन मन से विषय को मनन करना—ये तीनों बातें निद्रा के स्वाभाविक आगमन में बाधक हो जाती हैं।

उचित तो यही है कि बिस्तर में पढ़ने की आदत छोड़ दी जाय। पढ़ने की अपेक्षा रेडियो का कोमल संगीत-स्वर—धीमे-धीमे आकर निद्रा लाने में सहायक होता है; क्योंकि इससे सोचने का भार मस्तिष्क पर नहीं पड़ता और उद्वेग-कारक विचार मन से हट जाते हैं।

निद्रा लाने में मन्द-मन्द रेडियो-संगीत सहायक है और उन्निद्र के कष्ट से पीड़ित लोगों को इसकी सहायता से निद्रा लाने में सहायता मिल सकती है।

निद्राकारक दवाइयाँ

दवाइयाँ, चाहे वे कैसी ही हो, स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव अवश्य डालती हैं; क्योंकि मनुष्य की स्वाभाविक खुराक में शामिल नहीं हैं। दवाइयों के द्वारा कष्ट से शीघ्र छुटकारा पाने का मनुष्य को प्रलोभन बड़ा प्रबल होता है; पर दवाइयों की प्रतिक्रिया अवश्य होकर रहती है। यदि वे एक तरह का प्रभाव दूर करती हैं, तो कोई अन्य प्रभाव अवश्य उत्सर्ग करती हैं।

निद्रा लाने की दवाइयाँ शरीर को कुछ रचनात्मक लाभ नहीं पहुँचातीं। उन्हें तो बहुत ही अनिवार्य अवस्था में ग्रहण करना चाहिए। इस प्रकार की अवस्था और केस (Case) कभी ऐसा आ जाता है कि इस प्रकार को दवाई के बिना और कोई चारा ही नहीं रहता; पर जहाँ तक हो सके ऐसी अवस्था से बचना ही चाहिए।

दवाइयों से लाई गई नींद शरीर को विश्रान्ति नहीं प्रदान करती। इस प्रकार की निद्रा से जागने पर मनुष्य का बुरा हाल

होता है । उसका शरीर टूटा-टूटा-सा होता है । निद्राकारक दवाइयों में एक और बड़ा दोष यह है कि जहाँ आरम्भ में इस दवाई की एक गोली या एक मात्रा पर्याप्त होती है, वहाँ एक महीने बाद उसकी एक पूरी शीशी भी उस तरह निद्रा लाने में समर्थ नहीं होती ।

'एस्पीरीन' ही एक दवा है, जो सुझाई जा सकती है, उसकी भी थोड़ी ही मात्रा लेनी चाहिए । इससे शरीर में शान्तता आकर निद्रा में सहायता मिलती है । पर अन्य मार्फिया, पैथेडीन आदि दवाइयाँ निश्चित रूप में शरीर पर बुरा प्रभाव डालती हैं ।

दवाइयों के प्रयोग के विरुद्ध जितना कहा जाय, थोड़ा है । यह अनुभव सिद्ध बात है कि दवाइयों की शरीर पर जो हानिकारक प्रतिक्रिया होती है, उसके निराकरण के लिए फिर और दवाई की आवश्यकता पड़ती है, और इस तरह एक बुरा दवाई-चक्र चल पड़ता है ।

निद्रा शरीर की एक स्वाभाविक **सम्पत्ति** है, इसकी **हानि** शरीर की हानि है । इसे **प्राकृतिक** (Natural) रखने का प्रयत्न करना हमारा कर्तव्य है ।

अष्टम अध्याय

सुखद निद्रा की रक्षा के लिए क्या परहेज़ चाहिए ?

यह तो हमें विदित ही हो गया कि सुखद निद्रा हमारे जीवन एवं स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। अब हमें यह जानना चाहिए कि उसकी रक्षा के लिए किन-किन बातों से बचना चाहिए ? मन और मस्तिष्क को आन्दोलित करने वाली—उनमें हलचल मचाने वाली बातों से बचो। मन-मस्तिष्क में हलचल मचने देने से हम शरीर के स्वाभाविक स्वर-संगीत को, उसकी समरसता को बिगाड़ देते हैं। इससे हमारी आन्तरिक शक्तियाँ क्षीण होती हैं।

हमारी रात्रि कैसे व्यतीत होती है, इसका बहुत-कुछ इस बात पर निर्भर रहता है कि हम दिन किस प्रकार बिताते हैं। एक व्यक्ति को उन्निद्र रोग हो गया। उसने अपने दिन भर के कार्य में एक परिवर्तन किया उसने वह हर एक काम को धीरे-धीरे और संतुलित रूप में किया। कुछ ही दिनों बाद उसका उन्निद्र का कष्ट स्वतः ही समाप्त हो गया। इससे सिद्ध होता है कि यदि हम शान्त रात्रि व्यतीत करना चाहते हैं तो हमें, जहाँ तक हो सके, दिन-भर के कार्यों में दौड़-धूप और व्यर्थ की तेज़ी और तीवता दूर करना चाहिए। कुछ लोग पर्याप्त समय व्यर्थ ही खो देते हैं और फिर हर एक काम को अनचित एवं अतिरिक्त तेज़ी

से करते हैं, इससे नस-नाड़ियों पर अतिरिक्त बोझ और खिंचाव पड़ता है, जो निद्रानाश का कारण होता है ।

प्रातःकाल नींद से उठते ही एकदम हलचल में लग जाना हानिकर है। अपने शरीर की चेष्टाओं को अपने वश में करके उन्हें सीमित, संयमित एवं उचित रूप से कार्यों में प्रयोग करने से शक्तियों का अपव्यय रुक जाता है। इससे नाड़ी-संस्थान (Nervous System) पर व्यर्थ का तथा अनुचित दबाव नहीं पड़ता । शरीर को व्यर्थ थकाने से सदा बचो, साथ ही मन एवं मस्तिष्क से वृथा और अनावश्यक बातों को सोचने से भी बचो । क्रीड़ा में भी शक्ति से बढ़कर थक जाने के बाद नींद नहीं आती । कुछ लोग इस पर आश्चर्य करते हैं, पर इसमें आश्चर्य की कुछ बात नहीं ।

खुली हवा में घूमना, व्यायाम करना, काम करना निद्रा लाने में सहायक होता है; पर इसकी भी एक सीमा है । सीमातीत थकावट निद्रा में बाधक होती है ।

शरीर की अति थकान तथा मन एवं मस्तिष्क का अति परिभ्रमण, इन दोनों बातों से बचते रहना चाहिए ।

मन को एकाग्र करके निरन्तर कार्य करना, उसमें व्यवधान न आने देना हानिकर है। दिन के अन्त में विशेषतया इससे बचना चाहिए । इस तरह की आदत से मस्तिष्क का कार्य करने वालों और छात्रों को प्रायः उन्निद्र हो जाता है ।

प्रकृति हमें थकान की समय पर सूचना दे देती है, पर उसकी अवहेलना कर देते हैं । उसके फल बाद में हमें भुगतने पड़ते हैं ।

जहाँ तक हम प्रकृति से सामंजस्य—समरसता—तालमेल रखते हैं, वहाँ तक हमें कष्ट नहीं होता।

जहाँ हम उसका साथ छोड़ते हैं, वहीं हमारा शरीर गिरने लगता है—उन्निद्र भी उन कष्टों में से एक है।

सायंकाल जब हम कार्य से निवृत्त होते हैं, तब हमें हल्के-फुल्के मनोरंजन में लगना चाहिए, इससे दिन-भर की थकावट दूर होती है। उस समय भारी बोझ के थकाने वाले, ज़्यादा सोच-विचार के और नाड़ी-संस्थान पर अनुचित खिंचाव पैदा करने वाले कार्यों से हानि होना स्वाभाविक है।

साँझ के समय के मनोरंजन से शरीर धीरे-धीरे शान्त होता है; नसनाड़ियों को, जो कार्यों से सिकुड़ी—बलखाई होती हैं, शिथिल होकर खुलने और सीधी होने का अवसर मिलता है। फिर जब हम सोने लगते हैं, तो वे स्वाभाविक दशा में पहुँचने के कारण निद्रा आने में व्यवधान नहीं उपस्थित करतीं। तब बिना खुशामद के ही नींद आने लगती है।

बिस्तर पर जाने से पूर्व भारी (गरिष्ठ) भोजन करना—पेट को ठूँस-ठूँसकर भरना निद्रा का शत्रु है। सोने से कम-से-कम दो घण्टे पहले भोजन कर लेना चाहिए। हो सके तो तीन घण्टे पहले करना चाहिए। यदि आपका सौभाग्य है कि पूरा पेट भरने के बाद आपको नींद आ जाती है तो भी ध्यान रहे कि वह बीच में उखड़ अवश्य जायगी। और यह भी संभव है कि रात में कई बार उखड़-उखड़कर आपको तंग करे।

बिस्तर पर जाने से कुछ ही समय पूर्व पेट को बेतरह भर लेने से ही प्रायः स्वप्नों का चक्र चलता है। पर सदा रात्रि का

भारी भोजन ही स्वप्नों का कारण नहीं होता। प्रातराश (Breakfast) या दोपहर का भोजन भारी होने से भी अपच, अजीर्ण और उससे निद्रानाश और स्वप्नों का चक्र चलता है।

सार यह है कि यदि आप सुखद निद्रा की कामना करते हैं, तो पेट को ठूँसकर कभी मत भरिये, बदहज़मी में खाते न जाइये, फिर खाने के तुरन्त बाद किसी के आग्रह से या अच्छी चीज़ के लोभ से खाने पर मत टूट पड़िये। खाना धीरे-धीरे खाओ, अपनी प्रकृति के अनुकूल खाओ, खूब चबा-चबाकर खाओ, और मात्रा से अधिक कभी मत खाओ। भोजन और निद्रा का बड़ा संबन्ध यही है कि अधिक भोजन—कम निद्रा, अपच, अपच और कम निद्रा और फिर उन्निद्र रोग।

अत्यधिक थकाने वाले या अति चिन्तन वाले खेलों से बचना चाहिए। बिस्तर पर जाने से पूर्व आधा घण्टा आराम से बैठना हितकर है। इस समय शरीर की सारी चेष्टाओं को विश्राम देना चाहिए और सोच-विचार को छोड़कर कुछ हास-परिहास या किसी हल्के विषय पर बातचीत की जा सकती है। पर बातचीत में युक्ति-प्रमाण और बहस की गर्मागर्मी न आने देनी चाहिए; क्योंकि इससे फिर नाड़ियों में ऐंठन और खिचाव पैदा होता है। धर्म एवं राजनीति—इन दो विषयों पर प्रायः वाद-विवाद छिड़ जाया करता है और इस पर गर्मागर्मी हो जाया करती है। इन पर इस समय बहस न छेड़ी जाय तो अच्छा है। वाग्युद्ध में यदि आपको कोई घसीटने का प्रयत्न भी करे तो संयम और आत्मनिग्रह का सहारा लेकर आत्मरक्षा करो। यदि आप बहस से हट जायँ तो दूसरा स्वयं ही शान्त हो जायगा। विचार-परिवर्तन एक अच्छी

बात है ; पर जीतने की और अपनी बात मनवाने की इच्छा से व्यर्थ की उत्तेजना और गर्मागर्मी पैदा करना अहितकर है, विशेषतया निद्रा से पूर्व।

क्रोध में भरकर बिस्तर पर जाने से हानि होती है। जब मनुष्य का रक्तचाप (Blood Pressure) पचास प्रतिशत बढ़ा हुआ हो, तब यदि वह बिस्तर पर जाता है तो स्वभावतः उसे निद्रा क्या आ सकती है ? क्रोध अवश्य ही करना है तो कीजिए; पर बिस्तर पर जाने से पूर्व का समय क्रोध करने का समय कदापि नहीं है।

शरीर या मन-मस्तिष्क में उत्तेजना और तीव्र हलचल—आन्दोलन पैदा करने वाली बातों का समय रात्रि के आरम्भ का समय नहीं है। इसके लिए दिन का दूसरा समय हो सकता है। यदि सोने से पहले किसी तरह आपका पारा चढ़ जाता है तो उसी समय बिस्तर पर मत जाइये। उस स्थान से हट जाइये। थोड़ा इधर-उधर घूमकर या कुछ शारीरिक चेष्टा करने के उपरान्त निद्रा का आह्वान कीजिए।

कई लोगों के लिए पुस्तकों का अध्ययन सायंकाल का एक सुखद मनोरंजन है। यदि पुस्तकों का चुनाव अच्छा हो तो इससे बढ़कर निद्रा लाने का और कोई अच्छा साधन नहीं हो सकता।

परन्तु कँपाने वाली, हत्या सम्बन्धी और भूत-प्रेत-सम्बन्धी कहानियाँ या उपन्यास मन और मस्तिष्क की समरसता नष्ट कर देती हैं। इनसे नाड़ीतन्तु कम्पित होकर अकड़ते है और उनमें ऐंठन पैदा होती है, जो निद्रा-नाश में परिणत हो जाती है।

बिस्तर पर शयन करने से पूर्व उक्त प्रकार के साहित्य से मस्तिष्क में गड़बड़ी और उलट-पुलट मचाने के उपरान्त सुखद

निद्रा की आशा करना दुराशा-मात्र है। इस तरह के साहित्य से चिपटे रहकर भी जिन्हें कोई हानि नहीं होती, वे भले ही इससे चिपटे रहें; पर सर्वसाधारण के लिए इनसे निश्चित हानि अनुभव-सिद्ध है। इनको छोड़कर क्या और मनोरंजक एवं ज्ञानवर्द्धक साहित्य हमें नहीं मिल सकता ? मस्तिष्क की शान्तता एवं स्थिरता लाने वाली सैकड़ों नहीं हज़ारों पुस्तकें खोजने पर प्राप्त हो सकती हैं।

सोने से एक घंटा पूर्व उत्तेजक तथा नशीले पदार्थ मद्य आदि सेवन करना भी निद्रानाशक होता है।

अच्छी पुस्तकों में जीवन-चरित्र एवं यात्रा-वृतान्त का अध्ययन समर्थनीय है। उत्तम लेखों का अध्ययन भी एतदर्थ सराहनीय है।

सोने से पूर्व तेज़ चाय, कॉफ़ी, कोको आदि का प्रयोग··· नहीं करना चाहिए, बल्कि इन वस्तुओं का प्रयोग पूर्व करना हो तो दो तीन घंटे पूर्व ही कर लेना चाहिए। हल्की—अधिक दूधवाली चाय या काफ़ी या दूध का एक प्याला हानि कारक नहीं। सोने से दो घंटे पूर्व तंबाकू भी न पीना चाहिए।

निद्रा, एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। यह स्वभावतः उन्हें सरलता से शनैः-शनैः आती है जो प्रकृति के नियमों का उल्लंघन नहीं करते। आधुनिक जीवन की परिस्थितियों में प्रकृति के नियमों के टूटने की अत्यधिक सम्भावना रहती है और हमें उनके पालन की ओर पूरा बल लगाकर और सावधान रहकर चलना चाहिए। उन्निद्र एक स्पष्ट संकेत है कि हम शरीर-सम्बन्धी प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध आचरण कर रहे हैं।

जब हम अपनी आदतों का परीक्षण करते हैं तो शीघ्र ही भेद खुल जाता है कि हमने प्रकृति के कई नियमों को भंग किया है। अब हमें भूल सुधार की ओर शीघ्र ध्यान देना चाहिए; क्योंकि देर करना घातक होता है। उन्निद्र देखने में तो एक साधारण बात लगती है; पर यह बड़ी शीघ्रता से बढ़ती है और जल्दी ही एक स्थिर व्याधि का रूप धारण कर लेती है।

उन्निद्र के कष्ट का तनिक आभास मिलते ही उधर तुरन्त ध्यान दीजिए। घबराने की आवश्यकता नहीं; पर भूल-सुधार किए बिना गति नहीं। यह ऐसा कष्ट नहीं, जिसे दूर न किया जा सके। हाँ, बहुत देर हो जाने पर यह कष्ट-साध्य अवश्य हो जाता है। पर प्रयत्न करने पर सामान्य स्थिति (Normal Condition) लाई जा सकती है, इसमें संदेह नहीं।

स्मरण रखिए

१. सोने से दो घंटे पहले छोड़ दीजिए—

(क) एकाग्र मस्तिष्क कार्य

(ख) भारी भोजन

(ग) थकाने वाले खेल

(घ) वाद-विवाद तर्क-वितर्क और झगड़ा

(ङ) सनसनीखेज़ साहित्य

(च) हर प्रकार के उत्तेजक पदार्थ

२. सोने के एक घंटा पूर्व छोड़िए—

(क) मानसिक हलचल, क्रोध आदि

(ख) शारीरिक थकावट के काम

नवम अध्याय

सुखद निद्रा के व्यावहारिक उपाय

उन्निद्र का प्रमुख कारण होता है, मन का भटकना। यह चिन्ता, भय, शोक या किसी अन्य तीव्र मनोभाव के कारण होता है। मन के भटकने को रोकने का सबसे बड़ा उपाय यह है कि मन को सुहावने दृश्यों और सुन्दर घटनाओं के स्मरण करने में लगाया जाय। हम सबके जीवन में कुछ-न-कुछ रमणीय अवसर या कोई-न-कोई सुन्दर घटना का अवसर अवश्य आता है। उनकी स्मृति-मात्र ही से आनन्द की उपलब्धि होती है। कल्पना का सुखदायी आनन्द कभी-कभी घटना से भी बढ़कर आनन्ददायी होता है।

इस साधारण एवं सरल उपाय से कई लोग निद्रा लाने में सफल होते हैं। हमारा अपना भी अनुभव यही सिद्ध करता है। जितना ही आप सुखदायी व्यक्ति, घटना, दृश्य आदि के स्मरण और कल्पना से आनन्द को जागृत करेंगे, उतनी ही निद्रा के आने में सुगमता होगी।

सुखद कल्पना सुखद निद्रा की सहायक है, यह जान लेने पर इतना जानना आवश्यक है कि हम आनन्द की किसी एक वस्तु या घटना पर ही मन को टिकायें—स्थिर करें; विभिन्न वस्तुओं, व्यक्तियों या घटनाओं पर उसे भटकायें नहीं। सुन्दर प्राकृतिक दृश्यों का ध्यान आते ही शीतल-मन्द-सुगन्ध समीर की कल्पना

आने लगती है, जो हमें आराम देती हुई तन्दा ला देती है। फिर नींद आने में देर नहीं लगती।

निद्रा आने में आँखों का महत्वपूर्ण भाग है। उन्निद्र होने पर हमने देखा है कि आँखें थकी हुई, फूली हुई, सूजी हुई-सी लगने लगती हैं। मानसिक दुश्चिन्ताओं का शारीरिक केन्द्र शायद आँखें ही हैं जो स्पष्टतया मनःस्थिति को प्रकट करती हैं।

आँखें क्या हैं ? कुछ एक माँसपेशियों का समूह हैं। यदि ये शारीरिक रूप से थकी हुई होंगी तो स्वभावतः ये अधिक विश्राम करना चाहेंगी—बन्द होना चाहेंगी। इसके लिए आँखों का एक व्यायाम है—चक्षु-गोलक को गोलाकार घुमाते जाओ। पहले दाईं तरफ फिर बाईं तरफ। फिर दृष्टि को नासाग्र (नाक के अगले भाग) पर टिका दो। पुनः चक्षु-गोलक को घुमाओ, फिर आँखों को बन्द करके देखो। इससे गहन अंधकार में दृष्टि को सुख मिलता है। इससे चक्षु-व्यायाम होगा, जो निद्राकारक है।

निद्रा जब आती है तो मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह कम होता है, अतएव रक्त के प्रवाह को कम करने वाले उपाय निद्रा लाने में सहायक होते हैं। इसके लिए बिस्तर में जाने से पहले गर्म पेय पीना उपयोगी है। इससे रक्त आमाशय (पेट) में पहुँच जाता है और मस्तिष्क की रक्तवाहिनियों में रक्त का दबाव कम हो जाता है। उष्ण पेय ऐसा होना चाहिए जो पाचन में सहायक हो। इस प्रकार का सर्वोत्तम पेय दूध ही है। इसकी तुलना में अन्य कोई पेय नहीं टिकता। शुरू में यदि दूध पचना कठिन प्रतीत हो तो उसमें थोड़ा-सा चाय का पानी और ज़रा-सा नमक डाल लेना चाहिए। धीरे-धीरे पाचन-यन्त्र दूध को पचाने लगेगा। पर

दूध की व्यक्ति के अनुसार कम-अधिक मात्रा होनी चाहिए। पेट को ठसाठस भरने की प्रवृत्ति इसमें भी हानिकारक रहेगी।

कुछ लोग थरमस बोतल में गर्म दूध बिस्तर के पास रख लेते हैं। रात में जब नींद उचट जाय और फिर से नींद आने में कठिनाई प्रतीत हो तो दूध पी लेते हैं, उन्हें फिर नींद आ जाती है यह एक अच्छा उपाय है। दूध को धीरे-धीरे चबाते हुए पीना है। चाहिए—एकदम गले में उँडेल लेना ठीक नहीं। दूध के साथ एक-आध बिस्कुट ली जा सकती है। तब शरीर को निश्चेष्ट कर दो और मन को भी चिन्तन-शून्य कर दो, निद्रा आप ही आ जायगी।

पाँव ठंडे हों तो नींद देर से आती है, इसके लिए गर्म पानी की बोतल, काँच की या रबड़ की, पाँवों में रख लें तो नींद आ जाती है। गर्म मोज़े पहनना भी हितकर है।

पैरों का एक अच्छा व्यायाम है। इस व्यायाम से रक्त का प्रवाह नीचे चला जाता है, और मस्तिष्क में कम रक्त पहुँचने से निद्रा आने लगती है। वह इस तरह है—टाँगें सीधी फैलाओ। पंजों को आगे सरकाओ और फैलाओ। तब पंजों को पीछे ले जाओ और एड़ियों को आगे की ओर लाने का प्रयत्न करो। यह तरीका निद्रा लाने में बहुत प्रभावी है। पैरों पर सरसों के तेल की मालिश भी निद्राकर है। तेल को थोड़ा गर्म कर लिया जाय तो बेहतर है। तेल की पैरों पर मालिश करो, फिर खुले सह्य गर्म पानी से पैरों को कुछ देर तक धोओ और फिर उन्हें पोंछकर बिस्तर में चले जाओ।

अथवा टब में पाँव डूबने योग्य गर्म पानी भरो और उसमें दो बड़े चम्मच सरसों का तेल डालो। अब पैर उस टब में कुछ

देर तक डुबा दो। आवश्यकता हो तो थोड़ा और गर्म पानी टब में डालो और फिर पाँव पोंछकर बिस्तर पर लेट जाओ।

इस क्रिया से पाँच या दस मिनट बाद ही आपको तन्द्रा (ऊँघ) होने लगेगी। इस समय यदि आप पाँवों की ओर देखें तो आप पाँवों की रक्तवाहिनियाँ उभरी हुई पायेंगे। यह स्पष्ट प्रमाण है कि रक्त नीचे की ओर प्रवाहित हो रहा है। तन्द्रा आने के और दस मिनट तक पैरों को टब में रहने देना चाहिए। सार यह है कि इस सारी क्रिया में कुल बीस मिनट लगेंगे और फिर सारी रात सुखद निद्रा आएगी।

गर्म पानी का स्नान भी निद्राकारक होता है। इससे भी रक्त का प्रवाह शरीर के निचले भाग की ओर होने लगता है। इससे रक्त का प्रवाह मस्तिष्क पर कम हो जाता है। कुछ लोगों को रात के समय स्नान सुखदायी नहीं, उन्हें पहले वाला पैर धोने का फार्मूला अपनाना चाहिए। उन्हें दिन के समय अच्छी तरह स्नान करना चाहिए। स्नान का निद्रा लाने में भारी हाथ है क्योंकि स्नान शरीर को प्रशान्त करके उसको समस्थिति लाता है।

कुछ लोग ऊँचे सिरहाने, औषधियों से सुगन्धित सिरहाने, सिंबल के सिरहाने आदि को निदा लाने में सहायक मानते हैं।

उन्निद्र के कुछ रोगियों में एक और उपाय नींद लाने में उपयुक्त पाया गया है। उनके कमरे में यदि ज़ीरो नम्बर का बल्ब जला दिया जाय या मन्द रोशनी का लैंप रखा जाय तो कमरे का मन्द प्रकाश निद्राकारक होता है, पर यह व्यक्ति की प्रकृति पर निर्भर करता है। मन्द प्रकाश के लिए हल्के नीले या हरे रंग का बल्ब और भी उपयुक्त रहता है।

सब उपायों में से गर्म पानी और तेल से पैरों का स्नान सर्वोपरि है। इसके साथ दुग्ध-पान भी हो तो निद्रा आने में बहुत कम संशय रह जाता है।

शरीर-रचना एवं मानसिक स्थिति के कारण व्यक्ति-व्यक्ति में भेद होता है। प्रत्येक व्यक्ति को विचार एवं प्रयोग द्वारा अपने लिए निद्रा लाने वाला उपयुक्त उपाय मिल सकता है।

नींद के लिए 'परवाह मत करो' वाला उपाय बहुत प्रभावशाली रहता है। कोई भी फिक्र चिन्ता मस्तिष्क को घेरने लगे तो 'परवाह मत करो,' यह वाक्य दोहरा लो और मन की दृढ़ता प्राप्त हो जायगी।

यदि मनुष्य अपने शरीर को पूरी तरह शिथिल छोड़कर लेट जाय और हर प्रकार के सोच-विचार से मन को हटाकर उसे शून्य कर दे तो निद्रा स्वयं आने लग जायगी।

सोचना छोड़ दीजिए। मन को शान्त एवं स्थिर कीजिए, उसके सब बोझ उतार फेंकिए। हल्के-फुल्के अनुभव कीजिए। सारे काम और सारी चिन्ताएँ, सब चेष्टाएँ और समग्र चिन्तन कल सवेरे के लिए छोड़ दीजिए। अब निद्रा का स्वागत कीजिए वह स्वयं आने लगेगी। तीव्र विचार, उग्र भावनाएँ, गम्भीर चिन्तन निद्रा में बाधक हैं।

दशम अध्याय

सुखद निद्रा के सोपान

निद्रा शरीर की स्वाभाविक क्रिया है। जब हम स्वस्थ तथा समस्थिति में हैं, तब निद्रा स्वतः आ जाती है। हम बत्ती बुझाते हैं, बिस्तर में लेटते हैं, आँखें बन्द करते हैं, और कुछ पल में नींद आ घेरती है।

हमारा चेतन मन दिन-भर की चेष्टाओं से थक जाता है। शरीर की भी यही स्थिति है। शरीर और मन दोनों मिलकर एक काम करते हैं। वे सारी चेष्टाओं एवं क्रियाओं को छोड़ देते हैं—सभी तरह की हलचल-हरकत करना बन्द कर देते हैं। इसी समय अवचेतन मन शासन करने लगता है और वह शरीर तथा चेतन मन को सुलाकर विश्रान्ति देता है।

यह सारी प्रक्रिया एक स्वाभाविक मूलभूत प्रवृत्ति है, जो अनायास ही होती है। इसमें जब तक कोई विशेष व्यवधान न आये, यह सामान्य रूप में चलती रहती है।

एक रात यदि आपको भली-भाँति नींद न आए तो उसे भूल जाइये। दूसरी रात आपको स्वतः निद्रा आएगी; क्योंकि एक तो यह मूलभूत प्रवृत्ति है, दूसरे शैशव और बालपन से इसकी आपको आदत है। यदि आप एक एक रात के उन्निद्र की गम्भीर चिन्ता करके बैठ जाएँगे तो दूसरी रात की निद्रा पर उसका दुष्प्रभाव पड़ेगा। **चेतन मन को निद्रा के बारे में**

सोचने ही न दो। तब निद्रा का स्वाभाविक और स्वस्थ चक्र अपने-आप चलेगा और आपको सुखद निद्रा आ जाएगी।

उन्निद्र के कष्ट की दुश्चिन्ता स्वयं कष्ट से भी बढ़कर दुखदायी होती है।

चेतन मन उन्निद्र की चिन्ता और उसके भय से ग्रस्त होने का प्रयत्न करे तो उसे वहाँ से हटाकर किसी और सुखद विषय के चिन्तन में लगा दो। यदि आप चेतन मन को स्वतन्त्रता-पूर्वक निद्रा की चिन्ता करने देंगे तो वही चिन्ता गहरी होकर उन्निद्र का कारण बन जायगी। चेतन मन नींद के पीछे दौड़ेगा —आगे-आगे नींद दौड़ती जायगी। यदि नींद को उसकी हालत पर छोड़कर मन को उधर से हटा लो तो वह स्वाभाविक रूप में स्वतः आ जाएगी।

कुछ ध्यान देने योग्य बातें

१. एक रात के उन्निद्र की चिन्ता मत करो।

२. उन्निद्र रहने पर कुछ भी भय या आशंका मन में न आने दो।

३. नींद के पीछे मन को न दौड़ाओ, इससे नींद हाथ न आएगी।

सार यह है कि **चेतन मन को निद्रा का विचार ही मत करने दो।**

कुछ लोग उन्निद्र के विषय में भी इसी तरह की बातें करते हैं, जैसे आपरेशन के विषय में या किसी भयंकर रोग के विषय में। यह ठीक नहीं। उन्निद्र का राग गाने से उन्निद्र बढ़ता ही है।

उन्निद्र का कइयों को वहम हो जाता है। कई बार वे कहते हैं कि हमें सारी रात नींद नहीं आई, जब कि उनके पास वाले व्यक्तियों का कथन होता है कि वे सारी रात खुर्राटे भरते रहे हैं। यह वहम मन से सर्वथा निकाल देना चाहिए। लेटते ही इस विषय में सोचना बन्द करके शान्त मन से पूर्ण विश्राम करो।

रात्रि को सोते-सोते प्रत्येक व्यक्ति अनेक बार करवट बदलता है। सोते-सोते व्यक्ति जो स्थितियाँ बदलता है, उन पर उसका अधिकार नहीं होता; क्योंकि उस समय वह होश में नहीं होता। परन्तु निद्रा से पहले की स्थितियों पर उसका अधिकार होता है। सोने से पूर्व जितनी कम करवटें बदली जायँ उतना ही अच्छा है। सर्वथा शान्त होकर एक ही करवट से या चित लेटना लाभदायक है।

जब शरीर पूरी तरह ढीला छोड़ दिया जाय तब निद्रा अवश्य अधिकार जमाने लगती है। इस समय छोटी-से-छोटी चेष्टा, थोड़ी-सी भी हरकत आपकी नस-नाड़ियों में हलचल मचाती, खिंचाव पैदा करती और निद्रा को दूर भगाती है। पूरी तरह आरामदायक स्थिति में लेटने से पूर्व कुछ थोड़ी-बहुत करवट बदलना तो संभवतः सभी के लिए अनिवार्य होता है; पर बार-बार और बड़े ज़ोर से पासे बदलना ठीक नहीं।

हमारा सुझाव है कि जब बिस्तर पर लेटें तब लगभग दस मिनट तक अपनी बाईं करवट लेटो। इसके बाद पीठ के बल (चित) लेटो। उस समय टाँगें एक-दूसरी के ऊपर हों।

दस मिनट इस स्थिति में लेटने के उपरान्त दाईं ओर करवट लो। फिर दाईं करवट बहुत देर तक स्थिर रहो। इसके बाद

किसी तरह हिलने-डुलने की आवश्यकता नहीं। ऊपर लिखी दो करवटें भी शनैः-शनैः, बिना भारी हलचल के करनी चाहिएँ। दाँईं ओर करवट लेने का एक लाभ यह है कि इससे हृदय की धड़कन सुनाई नहीं देती। बाँईं करवट लेटने से हृदय की धड़कन धड़-धड़ करती सुनाई पड़ती है, जो निद्रा में कई बार बाधक बन जाती है। इससे शरीर के भीतरी अंगों का उचित सामंजस्य रहता है।

कई लोगों के लिए निश्चेष्ट लेटना कठिन होता है, पर इच्छा-शक्ति के बल से हिलने-डुलने की उकसाहट रोकी जा सकती है। यदि आपका हृदय धड़क रहा है तो धड़कने दो, यदि श्वास-प्रश्वास गतिशील है तो उसे गति करने दो ईश्वर का धन्यवाद करो कि हृदय धड़क रहा है और श्वास गतिशील है। इनकी चिन्ता लगाने से क्या लाभ ? चैन से निश्चेष्ट लेटे रहो, हिलने-डुलने से इन्कार कर दो। सनसनीखेज़ चिन्ता से परहेज़ करो। नींद स्वयं आ जायेगी।

एक चेष्टा दूसरी चेष्टा की जननी होती है और फिर चेष्टाओं का तांता लग जाता है, जो शान्त नहीं रहने देता और निद्रा आने में बाधा पड़ जाती है।

बाहर से गर्म शरीर से आने पर एकदम सब कपड़े उतार फेंकना ठीक नहीं। इससे बेचैनी बढ़ती है।

सर्दी में सारे कपड़े उतार देना और फिर लिहाफ़ से मुँह-सिर ढाँप कर निद्रा की प्रतीक्षा करना उचित नहीं। कपड़ों के दास होने से ठंड अधिक सताने लगती है।

श्वास-प्रवास पर भी विचार करना आवश्यक है। श्वास-प्रवास नियमित एवं शान्त होना चाहिए। बिस्तर पर लेटकर गहरे और लम्बे सांस लेने का समर्थन हम नहीं करते। इससे लाभ नहीं होता। इससे भी आन्तरिक अंगों में हलचल बढ़ जाती है, जबकि उनमें निश्चेष्टता बढ़नी चाहिए।

यदि आप किसी सोते हुए व्यक्ति को ध्यान से देखें तो आप पायेंगे कि उसके बाहर आते श्वास भीतर जाते श्वासों की अपेक्षा अधिक लम्बे होंगे। अन्दर लिये जाने वाले श्वासों की अपेक्षा बाहर निकाले जाने वाले श्वासों का शब्द (आवाज़) भी अधिक होता है। बाहर जाने वाले प्रत्येक श्वास के अन्त में एक भारीपन रहता है। यह भारीपन निद्रा का उत्तेजक होता है। एक व्यक्ति को खर्राटे भरते देख-सुनकर हमारी भी नींद वेग से आती है।

आराम से बिस्तर पर लेटने के उपरान्त मन और शरीर को सभी प्रकार की चेष्टाओं से उपरत कर दीजिये—रोक दीजिए। ऐसा समझिये कि जैसे आपका शरीर बिस्तर के भीतर धँसता-डूबता-सा जा रहा है और पूर्ण विश्राम ले रहे हैं। ऐसा भाव मन में लाइये।

निद्रा का चिन्तन मत कीजिए 'निद्रा' शब्द तक को भी ध्यान में न लाइये। बिस्तर पर लेटने की ऐश लीजिए—आनन्द मनाइये, विश्रान्ति का सुख लीजिए। बिस्तर कितनी आराम-देह जगह है! ऐसी विश्रान्ति और कहाँ मिल सकती है? यह शान्ति का पालना है—स्वर्ग है!

यदि इस तरह शय्या की विश्रान्तिदायिनी सुखदायिनी, शक्ति की ओर ध्यान दें, इसी विचार में एकाग्र हो जाएँ तो कार्य-व्यापार के झंझटों और दुश्चिन्ताओं से पिंड छूट जाता है। मन कभी भी एक समय में दो विचारों का चिन्तन नहीं कर सकता। इसलिए यदि आप शय्या के सुख-आराम की ओर ध्यान देंगे तो अन्य चिन्ताएँ दूर ही रहेंगी।

एकादश अध्याय

शयन की सही स्थिति

हमें लेटने का ठीक ढंग सीखना और उसका अभ्यास करना चाहिए। घुटने मोड़कर ठुड्डी तक पहुँचे हुए न हों, न ही बाँहें छाती से लिपटी हुई हों। शरीर को पूरा लम्बा फैला दीजिए। हाथ-पैरों की अँगुलियाँ ढीली छोड़ दीजिए, उन्हें कसना न चाहिए। अब ऐसा अनुभव कीजिए कि आपके सारे शरीर का बोझ चारपाई पर डाल दिया गया है, ऐसा करने से आप शीघ्र ही आराम और विश्रान्ति अनुभव करेंगे।

आराम के विचार पर ध्यान केन्द्रित कीजिए। साथ ही हाथ-पैरों में होने वाले रक्त-संचार पर ध्यान दीजिए। आप पाएँगे कि रक्त-संचार निर्बोध हो रहा है और आपका शरीर समरस हो रहा है। सोते समय हाथ भले ही बर्फ की तरह ठंडे हों, पर बिस्तर में घुसते ही दस-एक मिनट में वे गर्म हो जाते हैं। यह है पूर्ण विश्रान्ति का परिणाम।

आँखों को भा ढीला छोड़ दीजिए। यह आवश्यक है। शरीर की शक्ति से बल लगाकर उन्हें बन्द मत करो। पलकों को स्वतन्त्रतापूर्वक खुलने बन्द होने दो। आँखों को मुक्त रूप से उन्मीलित-निमीलित होने दो। जब नींद के बोझ से भारी होकर आँखें बन्द हो जायँ तब आप सोचिये कि मानो आप अपनी नाक की नोक को देख रहे हैं।

गम्भीर चिन्तन को दूर रखिये। जीभ को ढीली छोड़ दीजिए। नीचे का जबड़ा भी भींचकर—कसकर बन्द मत करो। जब आप गम्भीरतापूर्वक सोचते हैं, तब जिह्वा और नीचे का जबड़ा स्वतः तन जाते हैं, मानो वे आपके भावों को प्रकट करने के लिए तैयार हो गए हों। उन्हें शिथिल छोड़कर आप मानसिक विश्रान्ति को निकट लाते हैं।

ये सारी क्रियाएँ सरल हैं। शुरू में इनके लिए ध्यानपूर्वक प्रयत्न करना पड़ता है; पर इन्हें जो कोई चाहे कर सकता है। एक-दो बार इनके लिए प्रयत्न करने के बाद फिर तो ये स्वयंमेव अनायास ही हो जाती हैं।

मुख्य बात यह है कि सारा ध्यान शरीर को शिथिलता-पूर्वक विश्रान्ति देने की ओर होना चाहिए।

शरीर में किसी प्रकार का तनाव या सिकुड़न मत रखो। उसे स्वाभाविक शिथिलावस्था में विश्राम करने दो।

रात में नींद खुलने पर

बीच में नींद टूटने पर हमें खिजलाहट तथा झुँझलाहट होती है। पर इन पर ध्यान केन्द्रित करने से हो सकता है कि आपको घंटों नींद न आये; इसलिए इन पर ध्यान ही मत दो।

आधी रात में नींद टूटने पर पूरी तरह निश्चेष्ट लेटे रहो। कुछ ही मिनट के अनन्तर निद्रा स्वयमेव आ जायगी। एक इंच भी हिलना ठीक नहीं। शरीर को अधिकाधिक प्रशिथिल कीजिए। शय्या के आराम की ओर मन लगाइये। समय क्या हुआ है, इसकी भी चिन्ता मत कीजिए। नहीं तो प्रातराश के समय आप

एकादश अध्याय

शयन की सही स्थिति

हमें लेटने का ठीक ढंग सीखना और उसका अभ्यास करना चाहिए। घुटने मोड़कर ठुड्डी तक पहुँचे हुए न हों, न ही बाँहें छाती से लिपटी हुई हों। शरीर को पूरा लम्बा फैला दीजिए। हाथ-पैरों की अँगुलियाँ ढीली छोड़ दीजिए, उन्हें कसना न चाहिए। अब ऐसा अनुभव कीजिए कि आपके सारे शरीर का बोझ चारपाई पर डाल दिया गया है, ऐसा करने से आप शीघ्र ही आराम और विश्रान्ति अनुभव करेंगे।

आराम के विचार पर ध्यान केन्द्रित कीजिए। साथ ही हाथ-पैरों में होने वाले रक्त-संचार पर ध्यान दीजिए। आप पाएँगे कि रक्त-संचार निर्बोध हो रहा है और आपका शरीर समरस हो रहा है। सोते समय हाथ भले ही बर्फ की तरह ठंडे हों, पर बिस्तर में घुसते ही दस-एक मिनट में वे गर्म हो जाते हैं। यह है पूर्ण विश्रान्ति का परिणाम।

आँखों को भी ढीला छोड़ दीजिए। यह आवश्यक है। शरीर की शक्ति से बल लगाकर उन्हें बन्द मत करो। पलकों को स्वतन्त्रतापूर्वक खुलने बन्द होने दो। आँखों को मुक्त रूप से उन्मीलित-निमीलित होने दो। जब नींद के बोझ से भारी होकर आँखें बन्द हो जायँ तब आप सोचिये कि मानो आप अपनी नाक की नोक को देख रहे हैं।

गम्भीर चिन्तन को दूर रखिये। जीभ को ढीली छोड़ दीजिए। नीचे का जबड़ा भी भींचकर—कसकर बन्द मत करो। जब आप गम्भीरतापूर्वक सोचते हैं, तब जिह्वा और नीचे का जबड़ा स्वतः तन जाते हैं, मानो वे आपके भावों को प्रकट करने के लिए तैयार हो गए हों। उन्हें शिथिल छोड़कर आप मानसिक विश्रान्ति को निकट लाते हैं।

ये सारी क्रियाएँ सरल हैं। शुरू में इनके लिए ध्यानपूर्वक प्रयत्न करना पड़ता है; पर इन्हें जो कोई चाहे कर सकता है। एक-दो बार इनके लिए प्रयत्न करने के बाद फिर तो ये स्वयंमेव अनायास ही हो जाती हैं।

मुख्य बात यह है कि सारा ध्यान शरीर को शिथिलता-पूर्वक विश्रान्ति देने की ओर होना चाहिए।

शरीर में किसी प्रकार का तनाव या सिकुड़न मत रखो। उसे स्वाभाविक शिथिलावस्था में विश्राम करने दो।

रात में नींद खुलने पर

बीच में नींद टूटने पर हमें खिजलाहट तथा झुँझलाहट होती है। पर इन पर ध्यान केन्द्रित करने से हो सकता है कि आपको घंटों नींद न आये; इसलिए इन पर ध्यान ही मत दो।

आधी रात में नींद टूटने पर पूरी तरह निश्चेष्ट लेटे रहो। कुछ ही मिनट के अनन्तर निद्रा स्वयमेव आ जायगी। एक इंच भी हिलना ठीक नहीं। शरीर को अधिकाधिक प्रशिथिल कीजिए। शय्या के आराम की ओर मन लगाइये। समय क्या हुआ है, इसकी भी चिन्ता मत कीजिए। नहीं तो प्रातराश के समय आप

भी अपने जागरण की कहानी ले बैठेंगे। दो बजे का समय है या पाँच का, इससे क्या आपका आता जाता है; जब कि आपने छः बजे उठना है। समय देखना घबराहट को ही सूचित करता है और घबराहट को ही हमें हर तरह से दूर रखना है। घबराहट और निद्रा एक साथ नहीं रह सकते। एक को ग्रहण करने पर दूसरे को छोड़ना पड़ेगा। बहुत से व्यक्ति ऐसे भी हैं, जो दिन में सोते हुए नींद टूटने पर सोचते हैं कि अब दुबारा उन्हें नींद नहीं आ सकती। गर्मी के मौसम में प्रातःकाल यदि जल्दी नींद खुल जाय तो लोग सोचते हैं कि अब क्या सोना है; पर दुबारा नींद लेने से उन्हें दो घंटे का और विश्राम मिल सकता है।

अब आप पूछेंगे कि और बातें तो समझ में आ गईं। पर मन में जो बेचैन करने वाली दुश्चिन्ताएँ आ जाती हैं, एक विचार के बाद दूसरे विचार आ घेरते हैं, उनका क्या इलाज किया जाय ?

उत्तर में हमें कहना होगा कि आप उनका कुछ उपाय नहीं कर सकते। उन्हें दूर करने के प्रयत्न में आप और भी थक जायेंगे। उनका ध्यान ही छोड़ दो वे अपने-आप धीरे-धीरे थम जायेंगे और दूर हो जायेंगे। आप तो शय्या-जनित विश्राम की ओर ध्यान दीजिए, उसी पर मन एकाग्र कीजिए।

शरीर को अधिकाधिक शिथिल कीजिए; मन-मस्तिष्क को धीरे-धीरे सुन्दर, रम्य, आनन्ददायी दृश्यों, व्यक्तियों, घटनाओं से प्रसन्न-पुलकित कीजिए।

शरीर को पूरी तरह चेष्टारहित करके आराम दीजिए। तब गम्भीर चिन्तन को छोड़कर आँखें बन्द कीजिए। थोड़ी

देर में निद्रा आने लगेगी। यदि आप किसी तीव्र चिन्ता में उलझ जायेंगे तो निद्रा नहीं आ सकेगी।

धैर्यवान् बनो। आशावादी बनो। प्रसन्नचित्त रहो। परिणामों की ओर अधिक ध्यान मत दो। निद्रा के पीछे मत दौड़ो। इसकी ओर ध्यान ही मत दो। इसकी रुचि पर इसे छोड़ दो। हँसते हुए चेहरे, प्रफुल्ल मन वालों की निद्रा मित्र है। पर कुंचित भौंहों, क्रुद्ध चेहरों से यह दूर भागती है। बिस्तर पर जाते ही मुस्कराइए—प्रसन्न चित्त रहिए। रम्य वस्तुओं की कल्पना कीजिए। आनन्द में मग्न बनने का प्रयत्न कीजिए। तब फिर जब सवेरे आप उठेंगे तो आपके मुख पर वही सोते समय की मुसकान विराजमान होगी। आप तरो-ताज़ा उठेंगे। सारा दिन फिर आप प्रफुल्ल चित्त रहेंगे।

ध्यान देने योग्य बातें

दिन के समय अपनी भावनाओं को भटकने न दीजिए, नहीं तो रात को नींद न आएगी।

सदा अपनी चेष्टाओं और भावनाओं को संयमित रखिए। इच्छा-शक्ति और अभ्यास से आप इसमें सफल हो सकते हैं। शय्या पर जाते समय क्रोध, जोश या चिन्ता मन में मत आने दो।

सदा असुखद भावनाओं को दूर करते रहो। इसका उपाय यह है कि शरीर को कार्यों में लगाए रखो।

निद्रा आने में देर लगे तो घबराइए नहीं, चिन्ता मत कीजिए, भय मत कीजिए।

ध्यान रखिए कि शय्या पर चैन से लेटना, शरीर को शिथिल छोड़कर फैला देना, मन को सोच-विचार से हटाकर रम्य बातों की कल्पना में लगाना—नींद आने के बराबर ही विश्रान्तिदायक होता है। कभी भी निद्राकारक दवाइयों के पीछे मत दौड़ो। दवाई का प्रयोग करना ही पड़े तो विशेषज्ञ डॉक्टर को सलाह से करो। परन्तु दवाई का प्रयोग तभी करो, जब कि वही अन्तिम उपाय हो। स्मरण रखिए कि निद्रा एक तीव्र स्वाभाविक मूलभूत प्रवृत्ति है, जन्मजात स्वाभाविकी क्रिया है। यह अपने प्राकृतिक ढंग से स्वतः आएगी। इसके स्वाभाविक क्रम में हस्तक्षेप मत करो।

नींद के पीछे मत दौड़ो, उसे पकड़ने का प्रयत्न कभी मत करो।

सदा ही निद्रा के लिए हितकर स्थिति लाने का प्रयत्न करो। फिर यह स्वयं ही आ जाएगी।

परिणामों की ओर ध्यान न लगाओ।

सदा स्मरण रखो कि जब शरीर पूर्णतया शिथिल होकर विश्रान्ति लाभ करता है तो निद्रा आनी अनिवार्य है।

निद्रा के सम्बन्ध में बातें न करो। इसके विषय में सोचो मत। इसे सांस लेने और आँख झपकने की तरह स्वाभाविक क्रिया जानो।

सदा ही सोते समय चेतन मन को विश्रान्ति दो, छुट्टी दे दो ; क्योंकि निद्रा का समय अवचेतन मन के शासन का समय है।

उन्निद्र के लिए बाहरी बातों को कारण मत मानो।

अपनी भूलों के लिए अपने-आपको ही उत्तरदायी मानो। दूसरों पर उसका दोष धरने की प्रवृत्ति उचित नहीं। शरीर को जब भी कभी कोई हानि पहुँचती है तो उसका कारण होता है, प्रकृति के किसी-न-किसी नियम का उल्लंघन। बिना देर किए भूल-सुधार करो।

हम प्रत्येक व्यक्ति के लिए सुखदायिनी निद्रा की कामना करते हैं। सुव्यवस्थित जीवन, उत्साहमय जीवन, प्रफुल्ल जीवन सुखद निद्रा लाने का कारण होता है तथा सुखदायिनी निद्रा जीवन को सुव्यवस्थित, उत्साहमय तथा प्रफुल्ल बनाती है। इस प्रकार ये दोनों बातें अन्योन्याश्रित हैं।

सुखद निद्रा कोई दुर्लभ अथवा अलभ्य वस्तु नहीं है। तनिक दैनंदिन कार्य-व्यापार एवं चेष्टाओं के संयमन से उसकी प्राप्ति निःसन्देह होती है। प्रयत्न करने वाले उसे अवश्य प्राप्त करते हैं और अपने जीवन को मंगलमय बना लेते हैं।

सुखद-निद्रा-सार

सुखद-निद्रा प्राप्त करना चाहते हैं तो नियत समय पर सोने की आदत डालें। कई लोग जब तक थककर चूर न हो जाएँ, तब तक पढ़ते-लिखते या काम करते रहते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि मस्तिष्क किसी समस्या को सुलझाने के चक्र में पड़ जाता है और फिर मस्तिष्क सक्रिय हो जाता है। तब नींद उड़ जाती है।

निद्रा लाने के लिए ये उपाय सहायक हैं—(१) सोने से पूर्व घर के दरवाज़े, कुंडी आदि देख लें कि ठीक से बन्द कर दिये हैं। नल तथा बाहर की बिजली या बत्ती बन्द कर दें, जिससे किसी तरह का खटका न रहे। खाने-पीने की वस्तुएँ, अपना बटुआ, तिजोरी, आवश्यक कागज़ात आदि सँभालकर रख लें, जिससे उनमें ध्यान लगाकर नींद न उखड़ी रहे। मेज़, तिपाई या स्टूल पर पानी का लोटा या गिलास ढककर रख लें, जिससे रात्रि में प्यास लगने पर असुविधा न हो। घर में यदि कोई बच्चा, रोगी या वृद्ध है तो उसकी आवश्यकता पहले से ही निपटा दें।

(२) दिन के समय ही काम समाप्त कर लेना चाहिए। अधिक-से-अधिक रात के नौ बजे तक सब काम समाप्त कर लेना चाहिए।

(३) रात को भोजन, शयन से एक घण्टा पूर्व कर लें। सोने से आध घण्टा पूर्व गर्म पानी या उष्ण दूध-पान करने से निद्रा आने में सहायता मिलती है।

(४) अधिक थके हों तो शयन से पूर्व आधी बाल्टी गर्म पानी में पाँव डालकर धीरे-धीरे मलें। इससे थकावट दूर होगी। रक्त-परिचालन पैरों की तरफ होने से सिर हल्का हो जायगा। नींद आने लगेगी।

(५) शयन से पूर्व उत्तेजना की कोई बात न करें, न ऐसी पुस्तक ही पढ़ें, न वाद-विवाद ही करें।

(६) सोने से पहले कहानी या संगीत सुनना लाभप्रद है। इससे शिराओं का तनाव-खिंचाव कम होता है।

(७) पलंग या चारपाई को झाड़कर बिस्तर को भी झाड़-कर बिछायें। कमरे में मक्खी, मच्छर, खटमल आदि न रहने दें। प्रकाश न हो या बहुत धीमा हो, कोलाहल न हो, पूर्ण एकान्त हो।

(८) शयन से पूर्व दाँत साफ़ कर लें। कपड़े ढीले पहनें। लेटते ही अंगों को शिथिल छोड़ दें। भगवान् से प्रार्थना करते हुए सात्विक विचार लायें, सुखदायी करवट लेकर प्रिय घटनाओं या व्यक्तियों की स्मृति से मस्तिष्क को शान्त, आनन्दमय करें।

(९) सोने से पूर्व कुछ पढ़ने की आदत अच्छी है; परन्तु कोई भयजनक या तीक्ष्ण विचारों की पुस्तक न पढ़नी चाहिए।

(१०) कब्ज़, खांसी, जुकाम आदि निद्रा में बाधक हैं, इन्हें दूर करने का यत्न करें।

(११) नींद न आने से या तो शारीरिक कष्ट होता है या मनोवैज्ञानिक। शारीरिक कष्ट इलाज से तथा मानसिक कष्ट, आत्म-विश्वास, धैर्य तथा शान्तता से दूर करें।

(१२) जिन्हें निद्रा कम आती है, उन्हें दिन के समय न सोना चाहिए। दिनचर्या नियमित और खान-पान सन्तुलित रखने से तथा प्रातः सायं वायु-सेवन—भ्रमण से, हास्यप्रिय मित्रों तथा शिशुओं के साथ मनोरंजन से अंग-अंग स्वस्थ होकर स्नायुओं का खिचाव दूर होता है।

(१३) चाय, कॉफ़ी, कोको, शराब, लाल मिर्च आदि का अधिक सेवन निद्रा नाश का कारण होता है। इन्हें छोड़ देना चाहिए।

(१४) अपनी अन्तरात्मा के विरुद्ध कोई कार्य न करें। अत्याचारी को सुखद निद्रा नहीं आती।

(१५) रात के समय अकस्मात् नींद उचट जाने पर शान्त मन से कुछ पद या गीत गुनगुनाइये, सुखद स्मृतियों का ध्यान कीजिए, आराम से पड़े रहिये; चिन्ताओं तथा चिन्तन को दूर रखिये। तब निद्रा अवश्य आ जायगी।